

10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ДОМУ

В рамках акции Народный Родительский Антивирус Национальная Родительская Ассоциация подготовила советы, которые помогут родителям и их детям с пользой прожить карантин.

- 1 Режим труда и отдыха - основа жизни!** Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт!
- 2 Не забывайте о правильном питании!** Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день - основа здорового питания.
- 3 Цифровая гармония.** Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
- 4 Расширьте кругозор!** Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет-кладёзь информации, открытия вам гарантированы!
- 5 Берегите сознание детей!** Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы обережете детей от негативного контента.
- 6 Безопасность превыше всего!** Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
- 7 Общение укрепляет семью!** Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом!
- 8 Движение - это жизнь!** Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!
- 9 Помогайте друг другу!** Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.
- 10 Родительству стоит учиться.** Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.